



Еще раз о пользе молока...

**2021** год

## Молоко каких животных употребляет человек в пищу?

- Самое известное в мире животное, которое дает молоко – это **корова**. В Индии она считается священным животным.
- В Испании употребляют **овечьё** молоко.
- В Аравийских пустынях молоко берут от **верблюдов**.
- В Египте молоко дает **буйвол**.
- В Перу молочным животным является **лама**.
- В Тибете люди получают молоко от **яка**.
- На севере - от **северного оленя**.
- Во многих странах молоко людям дает **коза**.

# Они дают нам молоко



**Корова**



**Верблюдица с малышом**



**Овца**



**Самка буйвола**

# Они дают молоко



**Самка северного оленя**



**Самка яка с детёнышем**



**Лошадь**



**Коза**

# Сыр



- **Сыр - диетический продукт, высокопитательный, вкусный, легкоперевариваемый;**
- **белки, жиры, минеральные соли находятся в этом продукте почти в тех же пропорциях, что и в молоке. Сыр – концентрат молока.**
- **По вкусу сыры бывают острыми, нежными, ароматными, солеными и сладкими.**

# Масло



- Сливочное масло богато витаминами А, Е, D и К, которые полезны для зрения и роста костей, улучшают состояние кожи и волос;
- является источником энергии;
- входящие в состав клеток нашего организма (особенно в тканях головного мозга) жиры способствуют их обновлению;
- полезно при болезнях, связанных с пищеварением;
- **важно употреблять достаточное количество сливочного масла в детском возрасте, чтобы у школьников не снижалась успеваемость.**

# Сметана



- Сметана легче воспринимается желудком, чем сливки, и полезнее, чем молоко. В ней много органических кислот, макро- и микроэлементов (в частности – кальция), витаминов, в частности А, Е, В2, В12, С, РР.
- Сметану рекомендуется употреблять людям, страдающим истощением, малокровием, плохим пищеварением. Сметана способствует быстрому восстановлению сил, поднимает настроение.
- Пара ложек сметаны, посыпанной сахаром, или «сметанный» бутерброд снимает стресс, помогает при депрессиях.
- Сметана широко используется в домашних косметических средствах.
- В народной медицине сметана лечит абсцесс.

# Творог



- В состав творога входит: фосфор, кальций, необходимых для свертываемости крови, для роста волос, для здоровья костей.
- В твороге много белка и жиров
- **творог очень полезен для головного мозга.** Еще, в твороге находится метионин, который помогает бороться со склерозом. Минеральные вещества, находящиеся в твороге, аминокислоты благоприятно действуют на нервную систему. Творог особенно полезен пожилым людям, укрепляя их кости, а также детям
- творог входит в состав многих лечебных диет.



# Кефир



- Кефир содержит витамин А, нужный человеку для остроты зрения и здоровья кожи;
- благотворно влияет на состав микроорганизмов кишечника, предотвращает развитие инфекций.
- частое потребление кефира нормализует вес;
- **стимулирует иммунитет, помогает победить хроническую усталость, снимет напряжение, расслабляет нервы и мышцы;**
- способствует хорошему усвоению кальция, железа и витамина D, улучшает усвоение всех питательных веществ;
- кефир легко усваивается, облегчая работу уставшего «мотора» - сердца

# СЛИВКИ



- Сливки содержат много витаминов (А, Е, В1, В2, С, РР и др);
- богаты лецитином, который играет важную роль в нормализации холестерина обмена(предупреждает атеросклероз);
- **сливки успокаивают нервную систему, помогают при депрессии.**
- помогают при отёках, используют для омоложения;
- широко применяются в лечебном питании;
- сливки особенно полезны пожилым людям, до трех лет давать ребенку не рекомендуют

# Простокваша



- является продуктом детского и лечебного питания;
- **благоприятно влияет на состав микроорганизмов кишечника;**
- природный антибиотик, разрушает некоторые вредные бактерии, которые могут присутствовать в пищеварительном тракте;
- богата витаминами А, С и минеральными веществами - кальцием, железом, калием, фосфором, удовлетворяет наши потребности в животных белках;
- простокваша идеальный продукт для выздоравливающих и пожилых людей, она легко переваривается;
- простокваша так же питательна, как молоко, но легче усваивается;
- простоквашу можно легко совместить с любой диетой.

# Йогурт



- улучшает пищеварение и помогает организму справиться с инфекциями
- содержит больше витамина В12, витамина В3 и витамина А, чем молоко!
- богат белком
- это хороший источник кальция, содержит калий.
- **укрепляет иммунитет**
- йогурт - это вкусно и полезно в любое время суток!

# Составляющие молока:

- Белок – необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.
- Жир (молочный) - обеспечивает организм энергией.
- Сахар – углевод (лактоза) – еще один источник энергии.
- Лактоза необходима для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы. Лактоза играет важную роль в формировании кишечной микрофлоры.
- Минеральные соли – требуются для укрепления и формирования костей, хрящей, волос, ногтей и производства новой крови.
- В молоке содержатся: фосфор, кальций, железо, медь, марганец, магний, хлор, йод и другие элементы.
- Витамины (около 30): В2, А, С, Д.
- Вода.



# Это интересно знать

- Старинная легенда гласит, что громовержец Зевс был вскормлен молоком божественной козы Амалфи из ее же рога.
- С древнейших времен молоко и молочные продукты употреблялись не только в пищу, но и в качестве целебного средства. Молоко рекомендуют пить нервным людям.
- Молоком лечились внутренние воспаления, нарывы, опухоли. При ангине и других заболеваниях горла древние римляне полоскали его горячим молоком с добавлением соли.
- Выдающийся ученый Древнего Востока Авиценна в своих трудах уделил много внимания молоку и молочным продуктам, особое предпочтение, отдав коровьему.
- Молоко активно использовалось и в народной косметике. Из него делали маски и использовали их против морщин.
- Молоко широко применялось и для технических нужд. В древности оно использовалось в стенной росписи.
- стакан теплого молока с медом на ночь – универсальное снотворное.
- Древние философы называли молоко **«СОКОМ ЖИЗНИ»**
- **Молоко способно обезвреживать некоторые ядовитые вещества.**

# Молоко и молочнокислые продукты



- Источник белка
- Поставщик кальция (необходим для образования костной ткани)
- Витамин В, А, С, Д.

## Рекомендуемые нормы потребления молочных продуктов на 1 человека в год Институт питания РАМН

- Институт питания РАМН были разработаны рекомендуемые нормы потребления молочных продуктов на 1 человека в год - 392 кг (в пересчёте на молоко):
- Цельное молоко — 116 кг
- Масло сливочное — 6,1 кг
- Сметана — 6,5 кг
- Творог — 8,8 кг
- Сыр — 6,1 кг
- Мороженое — 8 кг
- Молочные консервы — 3 кг
- Обезжиренное молоко — 12,3 кг



**Не любите молоко?**

**Попробуй регулярно есть другие молочные продукты: творог, сметану, нежирный йогурт, кефир, масло.**



# Выводы:

- Молоко - основа пищевого рациона ребенка. По рекомендациям Института питания Российской академии медицинских наук **рацион ребенка должен наполовину состоять из молока и молочных** продуктов, взрослого человека - на 25%.
- стакан молока в день - это проверенный веками рецепт долголетия!
- С молоком наш организм получает все необходимые питательные вещества и витамины для нормального роста и развития.
- **Человек употребляет в пищу молоко разных ЖИВОТНЫХ.**